Miércoles 29 de mayo del 2024 | Año 39 | Nº 14.552
Director (i): Carlos Salinas Guerrero

el Popular

S/ 1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
Diario 1.25, Lámina 0.25

www.elpopular.pe

PAMELA Y CHRISTIAN EN ANIVERSARIO DE HUAMACHUCO

- Artistas se presentarán en ciudad liberteña a la que también iría Cuevita porque es su tierra.
- Se verían las caras luego de escándalo de infidelidad. PÁGINA 10

TODOS JUNTITOS EN CONCIERTO

- Junto con extorsionadores pedían cupo a comerciantes. PÁG. 2

CAEN DIRIGENTES

LO DEJAN LIBRE

- Poder Judicial ordena libertad de periodista Mauricio Fernandini. PÁG. 4

- Obligaban a propietarios e inquilinos al pago de 87 soles semanales.
- Tenían que juntar una bolsa de 35 mil soles.

IMPLICADOS JUNTO CON EXTORSIONADORES DE PEDIR CUPOS A COMERCIANTES

Caen dirigentes de centro comercial



También estarían coludidos con el hampa. La Policía detuvo a dirigentes de un centro comercial en Comas, así como a los extorsionadores que les pedían cupos a los dueños de stands.

Fueron los propietarios de los puestos del Centro Comercial Honduras 200, ubicado en la av. 22 de Agosto, quienes se acercaron a los agentes del Depincri Comas, a denunciar que desconocidos y la junta directiva los obligaban a pagar cupos diarios y mensuales, bajo amenazas.

"Durante la intervención que realizaron los agentes del Depincri Comas, se logró detener a los directivos, quienes estarían para dar cumplimiento a los actos extorsivos, presionando a sus asociados para que paguen un monto determinado de manera interdiaria y mensual", señaló el coronel PNP Antonio La Madrid, jefe de la Divpol Norte 2.

DIRIGENTES IMPLICADOS

Según la denuncia policial, los dirigentes del centro comercial obligaban a los 250 propietarios e inquilinos de los stands a que entregaran 87 soles semanales para el pago del cupo extorsivo de S/35 000 y 1 sol diario por el concepto de "seguridad" de S/250.

Los custodios llegaron hasta Honduras 2000 para intervenir la oficina directiva y detener a Santos Elodia Correa Estrada (secretaria de economía), Orlando Oropeza Ormeño y Juan Vicente Serrano Saavedra, que serían dirigentes; así como a Mirella Yanet Tene Guerrero, que sería la presidente de la directiva.



"Muchos de los comerciantes eran amedrentados, víctimas de actos si no pagaban, como apagarles la luz o con brindarle su dirección de su domicilio a los extorsionadores", declaró el coronel La Madrid.

PARTE DE LA BANDA

Los depósitos que hacían los agraviados pertenecían a Daniel Uriel Sánchez Salas, quien fue detenido en su casa en Puente Piedra.

El sujeto señaló que había dado sus datos a su amigo para que abriera una cuenta en un conocido banco.

Es así que se detuvo a Jorge Jhon Stewark Pasache Fernández y su pareja Luciana Judith Cruz Ruíz, quien sería la que administraba la cuenta y lo recaudado.

Ellos pertenecerían a la banda Los Malandros del Terror y se dedicaría a la extorsión y cobro de cupos en negocios de Comas.





DIRECTIVOS DETENIDOS POR OBLIGAR PAGAR LOS CUPOS



Moto del crimen

En la vivienda de Sánchez Salas se encontró una motocicleta que viene siendo analizada, ya que podría haber sido utilizada en el crimen del dirigente del Centro Comercial Mega 80, que fue asesinado afuera del predio.

Se han encontrado diversos vouchers, dinero en efectivo y cuadernos en los que anotaban los pagos que hacían los comerciantes a la junta directiva por la extorsión.

Todos fueron trasladados hasta la sede policial en donde se continuará con las investigaciones y diligencias, y se evaluará la implicancia de los directivos su presunta responsabilidad con los hampones.

el Popular
Miércoles 29 de mayo del 2024
Año 39 | Nº 14.552
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

La palabra de hoy:
Marcos 10:32-45 "Que el que quiera llegar a ser grande entre vosotros, será vuestro servidor, y el que quiera ser el primero entre vosotros, será esclavo de todos".



El cambio

DÓLAR:	COMPRA	VENTA
Informal	3,730	3,755
Bancario	3,660	3,831
Interbancario	3,704	3,789

EURO:
COMPRA: 4,070
VENTA: 4,170
(Interbancario)

Seguridad ciudadana
Cuando utilices un cajero automático, recuerda cubrir los botones al momento de insertar tu clave. Un ladrón podría estar esperándote en la fila.

FAMILIARES PAGARON RESCATE PARA QUE LO SUELTEN

Liberaron a empresario

✚ Rapto habría sido por vínculos en la minería ilegal en La Libertad.

LA LIBERTAD. Tras permanecer ocho días secuestrado, el empresario minero Emilio Julca Huamán (44) fue liberado en la mañana del martes, en la provincia de Santiago de Chuco, luego de que pagaran por su rescate. Así lo confirmó el comandante general de la Policía Nacional del Perú, Víctor Zanabria Angulo.

"El empresario fue liberado hace una horas en Trujillo, en ese caso la familia pagó un rescate; de todas maneras, la Policía está haciendo las investigaciones para identificar a los autores de este caso", declaró Zanabria.



EMPRESARIO LIBERADO TRAS PAGAR SU RESCATE.

LLEGARON A ACUERDO

Según la PNP, Julca Huamán se dedicaría a la minería ilegal, por lo que el rapto tendría un presunto vínculo con la actividad que realiza.

Los familiares fueron contactados por los secuestradores, que le pidieron una fuerte suma de dinero y, tras el pago, lo abandonaron en centro poblado Santa Clara de Turpo.



Toma nota:
El empresario minero solo tiene golpes en los brazos y la cabeza.

Murieron en el rapto

Como se recuerda, Johana Henríquez Sánchez (21) y Ezequiel Alayo Neyra (31) fueron acribillados cerca del caserío de Coipin, sector Cañari, provincia de Sánchez Carrión, cuando estaban con Julca.

EN CORTO



MÁS DE 18 KILOS DE COCAÍNA OCULTA EN BUS

Agentes de Dirección Antidrogas decomisaron más de 18 kilos de alcaloide de cocaína que estaba camuflada en una máquina de soldar, la cual era trasladada por un sujeto en un ómnibus interprovincial en la ciudad de Tingo María, Huánuco. Son siete bloques que estaban escondidos en un saco.



MUJERES ASALTABAN A HOMBRES EBRIOS

Personal del Grupo Terna detuvo a cuatro mujeres que operaban apostándose cerca de bares y cajeros automáticos, aprovechando la vulnerabilidad de varones en estado de ebriedad. Ellas fueron detenidas en San Juan de Miraflores y fueron identificadas como Diana Castillo, Milagros Ledesma, Roxana Colan y Thalia Arias.

DE CELULAR DE FAMILIARES SE ENVIÓ MENSAJES

Policía busca a Cachete y otros por secuestro

MIRIAN TORRES/URPI-LR



PNP BUSCA A MÁS IMPLICADOS EN EL SECUESTRO

Los detectives de la Dirincri continúan con la búsqueda de más implicados en el secuestro de la empresaria Jackeline Salazar.

Según la PNP, están tras los pasos del lugarteniente y del que ejecutó el secuestro de la empresaria, en la Panamericana Norte en Los Olivos.

Se tratarían de los alias Cachete, Ciber, Cabezas, Velita y Tony, quienes formarían la banda y serían allegados de Erick Moreno Hernández, el Monstruo.

De las primeras investigaciones sobre el tío y primo político de la empresaria, se pudo conocer que desde el celular de ambos se habrían estado enviando presuntamente los mensajes y audios amenazantes a la familia. Por esa razón, los agentes dieron con el IMEI de donde provenían esos mensajes y procedieron a detenerlos mediante una orden judicial.

Las investigaciones continúan y no se descarta que haya más familiares involucrados.

Por otro lado, en la mañana del martes, Jackeline Salazar Flores llegó hasta la sede del Ministerio Público de Lima Norte para brindar su declaración ante el fiscal.



SUJETOS DETENIDOS EN AUTO.

MARCAS ESPERABAN LLEVARSE 50 MIL SOLES

Iban por comerciante

Arruinaron sus planes. Tres presuntos marcas fueron detenidos cuando pretendían asaltar a una comerciante en Villa El Salvador.

Tras acciones de inteligencia, los agentes del Depincri VES llegaron hasta una calle en el Sector 6 Grupo 5, donde detuvieron a bordo de un auto con placa BTQ-689 a Giancarlos Limaylla Estrada (31), Christian Torres Torres (27) y Jesús Estrada Surco (47), quienes formarían la banda Los Pistoleros del Sur.

Estos sujetos se dedicarían al falso colectivo y taxi, además de cometer robos en la zona. Esta vez, habían "marcado" a una empresaria del mercado Unicachi, quien iba a ir a un banco a depositar 50 mil soles. Se les encontraron dos armas de fuego y drogas.



CANES COMIERON CARNE CON VENENO.

LANZARON BOLSA

Perritos son envenenados

Unos delincuentes fueron captados esparciendo veneno en las calles de Las Delicias de Villa, en Chorrillos, con el objetivo de acabar con la vida de cinco perros. Se ve a un hombre que lanza una bolsa al parecer con carne y veneno. Los canes lo comieron y murieron. Los vecinos temen ser víctima de robos por la noche.

Hoy cumple años:
Riley Keough (35). Es una actriz y productora de cine estadounidense. Hizo su debut cinematográfico en la película musical biográfica The Runaways. También ha participado en otras cintas como Magic Mike y American Honey.



El santo del día
Santa Bona de Pisa. Peregrinó a Tierra Santa, Roma y Compostela.

Un día como hoy
En 1953. El neozelandés Edmund Hillary y el sherpa Tenzing Norgay llegan a la cima del monte Everest. Fueron los primeros montañistas en lograrlo.

PODER JUDICIAL ORDENÓ LIBERACIÓN DE PERIODISTA IMPLICADO EN PAGO DE SOBORNOS

Abren las rejas a Fernandini

✚ Cumplía prisión preventiva desde hace varios meses en el penal Castro Castro por coimas.

En las próximas horas el periodista Mauricio Fernandini, quien cumplía prisión preventiva en el penal Migues Castro Castro desde hace varios meses, sindicado de ser intermediario en el pago de sobornos de S/5 millones de la empresaria Sada Goray para obtener obras en el Ministerio de Vivienda, saldrá en libertad.

De esta forma, el hombre de prensa llevará su proceso judicial en libertad, luego de que la Quinta Sala Penal de Apelaciones Nacional aceptara el pedido de su defensa legal.

El Poder Judicial le impuso comparecencia restringida, prohibiéndole ausentarse de su domicilio y obligándolo a presentarse ante las autoridades cuando se le requiera y a informar cada 15 días al juzgado.

En octubre de 2023, el Poder Judicial confirmó la orden de prisión preventiva por treinta meses contra Sada Goray y Mauricio Fernandini, por colusión agravada y otros delitos en perjuicio del Estado. Ambos fueron detenidos en julio y un mes después se les dictó prisión preventiva, decisión ratificada por la Quinta Sala Penal de Apelaciones Nacional.

"Se declara fundada la solicitud de cesación de prisión preventiva planteada por la defensa del encausado Jorge Mauricio Fernandini Arbulú, en la investigación que se le sigue por la presunta comisión del delito de colusión agravada en agravio del Estado", detalla el documento.


CUMPLÍA PRISIÓN EN PENAL MIGUEL CASTRO CASTRO.

Otros delitos
El periodista es investigado por el Equipo Especial de Fiscales contra la Corrupción en el Poder (Eficcop) por supuesta colusión agravada y otros delitos por su participación en la presunta organización criminal que habría liderado el entonces presidente Pedro Castillo en el Estado.


"FUERON 50 PREGUNTAS", DIJO SU ABOGADO.

POR EL CASO EFICCOP

Boluarte respondió ante la Fiscalía

La presidenta de la república, Dina Boluarte, respondió este martes a más de 50 preguntas en el marco de la investigación preliminar en la Fiscalía de la Nación por la desactivación del Equipo Especial de la Policía que prestaba apoyo al Equipo Especial de Fiscales contra la Corrupción en el Poder (Eficcop), según señaló su abogado Juan Carlos Portugal.

"Fueron 50 preguntas y contestó pese a todo. No solamente fue un fiscal, fueron cuatro fiscales que estuvieron ahí, considero que esto es inusual", dijo.

EMPRESA DE ALCALDE DE LIMA CON LA SUNAT

Está en problemas


DEUDA DE MÁS DE 18 MILLONES DE SOLES.

Una investigación realizada por el diario La República señala que la empresa "no habida" Peruval Corp S.A. que habría sido gerenciada y es propiedad del alcalde de Lima, Rafael López Aliaga, obtiene ingresos de un grupo economico que cotiza en la Bolsa de Valores de Lima.

Lo preocupante de la situación es que Peruval Corp mantiene una deuda de 18,7 millones de soles con la Sunat.

Según el diario, López Aliaga no puede alegar desconocimiento sobre la deuda tributaria a raíz de estos datos. Ante consultas de La República, su abogado, Ander Galván, se comprometió a consultar sobre el tema.


CAUSÓ PÁNICO EN LOS PRESENTES.

ALARMÓ A ALUMNOS Y PROFESORES

Explosivo en colegio

TRUJILLO. La detonación de un artefacto explosivo causó pánico y alarma entre estudiantes y profesores de la institución educativa particular Montalcini European Collegue, ubicada en la urbanización Las Casuarinas.

La explosión se produjo al mediodía, justo cuando el alumnado estaba en plena clase y dejó daños materiales. No se reportaron heridos.

El jefe de la Lucha contra la Criminalidad en Trujillo, coronel PNP Víctor Revoredo Farfán, señaló que el ataque habría sido perpetrado por la banda criminal Los Pulpos, acusados de los delitos de extorsión y sicario en la ciudad del norte.

Estaría dirigido por Jhonsson Cruz Torres, líder de la banda Los Pulpos de Trujillo.

ANCIANA QUE VENDÍA DULCES PERDIÓ TODA SU MERCADERÍA

Familia salva de morir tras incendiarse su vivienda

✚ Siniestro se habría producido por quema de residuos.

FOTOS: LEONELA AQUINO - URPI-LR



PERDIERON A SUS PATOS.

AREQUIPA. Una anciana, su hijo y sus mascotas lograron escapar de las llamas que consumieron por completo su hogar en el distrito de Cayma, en Arequipa.

Fuerte viento en la zona y materiales reciclables en la vivienda contribuyeron a la rápida propagación de las llamas, que consumieron todos los bienes a su paso.

Según el propietario de la vivienda, el incendio habría sido provocado por la quema de residuos sólidos acumulados en el patio la noche anterior. La familia, desafortunadamente, se quedó sin hogar y perdió las herramientas de trabajo con las que se sustentaban.

Todas las golosinas que vendían en eventos y en la calle quedaron reducidas a cenizas. Lograron rescatar a sus dos perros, pero no a sus patos.

La mujer de 72 años fue trasladada de emergencia al centro de salud para recibir atención, mientras que su hijo recibió el apoyo del alcalde de Cayma, Juan Carlos Linares, quien se comprometió a regalarles un módulo prefabricado y algunos enseres.

Policía decomisa más de 17 kilos de droga en ómnibus

TACNA. La Policía decomisó un total de 17,475 kilos de alcaloide de cocaína que era transportada en un equipaje de bodega por un pasajero en Tacna. En el lugar, intervinieron al ómnibus de una reconocida empresa de transportes, de placa CJS-461. Tras la verificación de los equipajes en la bodega, encontraron una maleta con paquetes tipo ladrillos con el logotipo de un delfín, identificando a su propietario como Luis Hipólito Mallqui (41), quien fue detenido.

El tiempo: Temperaturas máximas y mínimas pronosticadas para hoy por el Senamhi.


PIURA 31 ºC - 18 ºC

CHICLAYO 25 ºC - 15 ºC

TRUJILLO 22 ºC - 15 ºC

CAJAMARCA 21 ºC - 10 ºC

IQUITOS 30 ºC - 23 ºC

LIMA 18 ºC - 16 ºC

ICA 29 ºC - 10 ºC

AREQUIPA 26 ºC - 9 ºC

CUSCO 24 ºC - -1 ºC

JULIACA 20 ºC - -7 ºC

PUNO 21 ºC - 0 ºC

TACNA 23 ºC - 13 ºC

La Luna


LUNA LLENA 23/5/24

CUARTO MENGUANTE 30/5/24

LUNA NUEVA 6/6/24

CUARTO CRECIENTE 14/6/24

COMERCIANTES ASEGURAN QUE NO PIENSAN IRSE

Parque Cánepa en disputa

✚ Contrato de concesión está próximo a culminar.



CENTRO COMERCIAL ES OCUPADO POR 385 COMERCIANTES.

El próximo 21 de julio, el Municipio de La Victoria podría recuperar uno de los espacios más destacados dentro del emporio comercial de Gamarra: el Parque Cánepa. Este centro comercial, ocupado por 385 comerciantes durante los últimos 30 años, enfrenta un futuro incierto ya que el contrato de concesión está a punto de vencer y las autoridades municipales han decidido no renovar el acuerdo.

Ante esta situación, los vecinos se mostraron de acuerdo; sin embargo, los comerciantes, liderados por Olina Valentina, expresaron que no se quieren ir.

"No vamos a salir porque queremos que se respete el debido proceso. Hemos pedido cita con el alcalde, pero no la hemos tenido. No estamos dispuestos a pagar 7 mil dólares", mencionó.

Municipio sigue firme

La Municipalidad de La Victoria sigue planeando recuperar la administración del Parque Cánepa y realizar un concurso para seleccionar a un nuevo socio comercial que ofrezca mejores condiciones para el distrito.


INDECOPI PROTEGIÓ FRASE DE CUTO GUADALUPE

INDECOPI PROTEGE FAMOSA FRASE DE GUADALUPE

"La fe es lo más lindo"

Indecopi ha decidido proteger la emblemática frase "La fe es lo más lindo de la vida", popularizada por el ex futbolista Luis 'Cuto' Guadalupe en 2011. Esta resolución se tomó tras rechazar una solicitud de registro comercial presentada por una empresa el año pasado.

Aunque la expresión no estaba previamente protegida por derechos de propiedad intelectual, el organismo concluyó que permitir su registro comercial podría llevar al público a creer erróneamente que los servicios de la empresa estaban vinculados con Cuto Guadalupe.

Esta confusión, según Indecopi, constituiría una conducta de mala fe destinada a obtener beneficios económicos aprovechando la popularidad de la expresión.

EN CORTO



FEDERACIÓN MÉDICA EN PARO DE 48 HORAS

La Federación Médica del Perú (FMP) confirmó que acatará un paro nacional de 48 horas hasta hoy en todos los centros médicos del país. Esto se debe, según mencionaron, a que el Gobierno Central no ha cumplido con sus promesas. Urgencias y emergencias atenderán con normalidad.



HERMANAS SE PONEN BOTOX Y QUEDAN CIEGAS

Dos hermanas en el distrito de Los Olivos denunciaron una presunta mala praxis en un centro estético sin autorización, situado en el jirón César Vallejo. Las denunciantes afirman haber sufrido problemas de visión tras realizarse un procedimiento de botox. Los hechos están en investigación.


UNA DE LAS PAREDES DEL COLEGIO ESTÁ POR COLAPSAR.

COLEGIO RAMIRO PRIALÉ EN SJM EN MAL ESTADO

Escolares en riesgo

En el distrito de San Juan de Miraflores, padres de familia del colegio Ramiro Prialé Prialé 7079 denuncian el deteriorado estado de las instalaciones.

Una de las paredes, situada en la avenida Miguel Iglesias, presenta signos evidentes de colapso inminente, sostenida apenas por dos palos de madera y cinta de emergencia.

El área afectada incluye una losa deportiva donde los niños realizan educación física, lo que aumenta el riesgo de accidentes y preocupa a los denunciantes.

Las madres han pedido al colegio y a la Asociación de Padres de Familia (APAFA) que tomen medidas, pero hasta el momento no han recibido una respuesta concreta.


NIÑO SUFRIÓ QUEMADURAS EN SESIÓN DE FOTOS.

NIÑO QUE SUFRIÓ QUEMADURAS DEJÓ HOSPITAL

Lucianito recibió alta

Lucianito, el niño de 5 años que sufrió graves quemaduras durante una sesión de fotos para su fiesta de promoción, fue dado de alta tras luchar por su vida durante 34 días en el Instituto Nacional de Salud del Niño (INSN) de San Borja.

Debido a las quemaduras de segundo y tercer grado que sufrió en varias partes de su cuerpo, el pequeño tuvo que soportar cuatro intervenciones quirúrgicas y 18 días en la unidad de cuidados intensivos. "Quiero agradecer de todo corazón a todo el personal especializado que logró salvarle la vida. Ahora lo tengo aquí, contento y corriendo", dijo Mónica Chávarry, madre de Luciano.

SE TRATARÍA DE UN PRESUNTO AJUSTE DE CUENTAS

Lo llevan a losa deportiva y lo asesinan de 15 balazos

✚ Fue abribillado en presencia de varias personas.

A plena luz del día y en presencia de numerosas personas, un joven que se dedicaba a jalar pasajeros para llenar combis fue asesinado de 15 balazos en San Juan de Lurigancho.

Según se pudo conocer, la víctima identificada como Benji Castro Vera (26), habría sido llevado con engaños en una mototaxi a la losa deportiva conocida como "Grupo 1", ubicada en la urbanización San Marcos, en Huáscar, donde le quitaron la vida.

El homicidio del joven, quien trabajaba en el mercado "La 10", ocurrió alrededor de las 10 p. m. del lunes. Los vecinos comentaron que la zona es bastante peligrosa y que ocurren actos delictivos con frecuencia. " A mi hijo lo apuñalaron antes de ayer para robarle el celular. Ahora está en cuidados intensivos. No es justo, toda la vida es así aquí. Queremos seguridad, la Policía ni viene"


FOTO: BELLA ALVITES - URPI-LR

LO LLEVARON CON ENGAÑOS AL LUGAR.

EN CORTO

DETIENEN A 2 DE LOS TERRIBLES DEL SUR

En medio del operativo Plan Amanecer, agentes del Depincri Villa El Salvador detuvieron a Fabrizio Lizaraso Colán (22) "Jordan" y Jhovanny Martínez Moya (29) "Giovi", en poder de armas y droga.

Los detenidos, de la banda Los Terribles del Sur, se desplazaban a bordo de un vehículo y fueron reducidos en el pavimento. Estarían inmersos en numerosos asaltos a mano armada.

Según la policía, registran antecedentes policiales por robo y drogas.

CUANDO ASALTABAN EN POLLERÍA

PNP frustra asalto y detienen a 2 ladrones



LLEGARON A SER REDUCIDOS.

Dos delincuentes que ingresaron a una pollería y asaltaron a los comensales y trabajadores fueron reducidos y detenidos a balazos en Carabayllo.

Mario Henry Alegría Roncal (25) y Joel Valdimir Gambia More (35) fueron detenidos in fraganti dentro de la pollería Junior, ubicada en la urb. Santo Domingo.

Según la policía, los ladrones, al notar su presencia, realizaron dos disparos antes de ser finalmente ser reducidos. Cada uno de ellos portaba un arma tipo pistola.

El primero de los nombrados estuvo preso en el penal Miguel Castro Castro por el delito de Tenencia de Arma de Fuego y registra denuncias por robo agravado a mano armada.

Pasa la voz
Mañana, en nuestra sección Mascotas, te contaremos qué hacer si tu perro tiene mal aliento. Encuentra esta información y otros tips para el cuidado de los animales en la página 17.



¡Atención!
No dejes de enviar tus denuncias a nuestro WhatsApp 941 000 000.

RECLAMA A DIARIO TUS LÁMINAS GRATUITAS DE LA COCINA CON POLLO DE LA SRA. IRENE

Dale la mejor alimentación a tu familia con estas recetas caseras

Encuentra más de 70 preparaciones que tienen como insumo principal el pollo.

La cocina con pollo de la Sra. Irene es el coleccionable que te trae el Popular para que tengas almuerzos, cenas y meriendas variadas en el hogar. Colecciona estas láminas y podrás obtener los mejores tips de la inigualable chef.

Con el ejemplar de mañana, obtendrás el paso a paso de un riquísimo triple tropical con pollo. ¡Ve por el Popular al quiosco más cercano!

COCINA EN FAMILIA

Tu diario el Popular busca ayudar en casa con la tarea de cocinar. Por eso, te entregamos La cocina con pollo de la Sra. Irene, un material utilitario con 70 preparaciones.

Con esta nueva promoción, aprenderás a preparar los platos con pollo más populares de nuestra cocina. El triple tropical es un sánguche que se caracteriza por combinar el pollo con el sabor dulce del durazno. Te servirá como tentempié o para las loncheras.





SI TIENES UN EMPRENDIMIENTO DE COMIDA TAMBIÉN PUEDE SERTE ÚTIL.

En las redes sociales

Estar conectado a toda la información que sucede minuto a minuto es clave, así que no dejes de seguirnos en todas nuestras redes sociales: Facebook, Instagram y Twitter. También en la web elpopular.pe ¡En el Popular nunca paramos!

FARID ODE

"QUIERO VER A ESTE SUJETO EN LA CÁRCEL"



"Ella me dijo que le había pedido el número y luego la invitaba a salir. Luego me dijo que ya no quería ir a clases".
Farid Ode

✚ Ex actor reveló que Ministerio de la Mujer le viene dando asesoría por caso de su hija. ✚ Dice que irá hasta las últimas consecuencias para ver preso a sujeto denunciado por acoso.

Por: Omar Lozano.

¡Exige que se haga justicia! Tras acusar públicamente a Julio Rubén Torres Silva, de 31 años y profesor del colegio de su hija, por el delito de acoso, Farid Ode anunció que ya realizó la respectiva denuncia ante las autoridades contra el docente y no parará hasta verlo en la cárcel.

Asimismo, la ex pareja de la actriz Mariella Zanetti también comentó que vienen recibiendo asesoría legal por parte del Ministerio de la Mujer para el cuidado y protección que necesite su engreída.

—¿Formalizaste la denuncia en contra de Julio Rubén Torres por acoso a tu hija?

—Ya puse la denuncia contra este sujeto, solamente quiero que mediáticamente sepan qué tipo de persona es esta y no le den empleo en ningún lado.

—¿Es verdad que el Ministerio de la Mujer también te viene brindando apoyo?

—Se acercó el Ministerio de la Mujer para darme el apoyo y asesoría legal. Vamos a seguir hasta las últimas consecuencias en el caso de mi hija.

—¿Temes que este sujeto pueda tomar represalias contra tu familia?

—Lo peor es que siga teniendo contacto con niños, es muy peligroso. Una persona de 31 años no va a invitar a salir a una niña de 13 años. Es un maldito enfermo, depravado.



—¿Cómo se encuentra actualmente tu hija por toda esta situación?

—A mi hija la estoy manteniendo al margen porque no quiero mentalizarla en otras cosas que no sean sus estudios. Ella está bien y tranquila.

—¿Qué te ha comentado Sandra (Mathews) sobre las medidas que van a tomar?

—Sandra está supermolesta y con toda la impotencia del mundo, es nuestra hija. Estamos tratando de la mejor forma para que este sujeto no vuelva a tener contacto con ningún tipo de niño.

—¿Eso quiere decir que no te vas a detener hasta ver a este sujeto tras las rejas?

—De mi parte voy a ir hasta las últimas consecuencias para que se vaya preso, porque este sujeto no debe estar en las calles. Podemos salvar muchas niñas de una persona tan enferma como un sujeto así.

Colegio se pronuncia

Innova School aclaró que Julio Rubén Torres Silva no forma parte de su institución como docente. "El señor Torres Silva no es ni ha sido docente de nuestra institución. Él era parte del staff de profesores del Club Campeones Lima, academia que utiliza algunas de nuestras sedes para realizar talleres de vóley, fútbol y básquet", dijo.



En boca cerrada:
"Bueno, mientras él (Aldo Miyashiro) sea feliz y ella también, muy bien. Mientras todos sean felices, todo bien."
Érika Villalobos, actriz.

Oye cómo va
Edwin Sierra conduce 'Cumbias y risas' en radio Nueva Q, a las 7:00 a. m.

El Óscar
CODA. Ruby tendrá que elegir entre tratar de salvar el negocio pesquero familiar o dedicarse por completo a su pasión artística. Ganó 3 premios Óscar en 2022.



YAHAIRA PLASECNIA

SE VENGARÁ DE MAGALY CON GIULIANA RENGIFO

✚ Entrevistó a cumbiambera en su podcast.

¡Arde "Chollywood"! Tras entrar en dimes y diretes con Magaly Medina por su presunta salida de "Al sexto día", Yahaira Plasencia está dispuesta a vengarse de la periodista y anunció que tendrá en la próxima entrega de su podcast a la cumbiambera Giuliana Rengifo.

La popular 'Reina del Totó' fue la encargada de lanzar un avance de lo que será las fuertes confesiones por parte de la ex vocalista de Agua Bella y su romance con el notario Alfredo Zambrano, actual esposo de la figura de ATV.

"Yo revisé cada rincón de su casa de él (Zambrano) para ver que no hubiera nada de ella. Luego Magaly empezó a difamarme en varias ocasiones, a pesar que tenía pruebas", comentó Rengifo.



MATHÍAS BRIVIO

LLORA POR EL GRAN CHEF

✚ Conductor fue el ganador de reality de cocina.

¡Contra todo pronóstico! Mathías Brivio se consagró como el mejor de la temporada 7 de El gran chef famosos, con la temática de 'El restaurante'.

El presentador José Peláez dio la oportunidad a los finalistas de compartir unas palabras. Fue entonces cuando Mathías Brivio, emocionado y con los ojos sollozos, recordó su extensa carrera en televisión.

"Quiero agradecer a cada uno de ustedes porque me han hecho sentir que las cosas más bonitas también se pueden hacer en televisión. Disculpen por haberme emocionado tanto", dijo.



EMOCIONADO TRAS GANAR.

PAMELA FRANCO

JUNTO A CUEVA Y DOMÍNGUEZ EN CONCIERTO

✚ Cantante y cumbiambero cantarán en evento por aniversario de Huamachuco. ✚ Leysi Suárez dejó entrever que jugador estaría presente.





¿Juntos, pero no revueltos? Tras su comentada conciliación con Christian Domínguez, Pamela Franco volvería a encontrarse con el padre de su hija, pero esta vez compartirían el mismo escenario en el aniversario de la ciudad de Huamachuco.

La noticia fue anunciada por la modelo Leysi Suárez, quien reveló que ha sido contactada para ser la animadora oficial del evento musical en La Libertad.

Incluso, la integrante de "America Hoy" dejó abierta la posibilidad de que el propio Christian Cueva esté presente en el concierto, dado que se trata de su tierra natal, la cual visita con frecuencia.

"Probablemente yo sea la animadora de este evento donde va a estar Pamela Franco, por el aniversario de Huamachuco me han llamado (Es la tierra de Christian Cueva ¿verdad?) Sí, ya les voy a contar más adelante. ¿Si también va estar Christian Domínguez? Así es", expresó.

SIN PROBLEMAS

Ante un supuesto encuentro entre los tres en el evento, Suárez puso paños fríos a la situación y aseguró que no habría nada de malo de que el popular 'Aladino' esté presente junto a sus paisanos.

"¿Cuál sería el problema que vaya Cuevita al aniversario de su pueblo? Yo voy al aniversario de mi pueblo así esté mi ex cantando. Yo tengo que ir, yo quiero ir a bailar. ¿Cuál es el problema?", añadió la también animadora de eventos.



"No me interesa lo que hagan los demás (Pamela Franco)". Karla Tarazona.

Tampoco ... descar...

Janet Barboza comentó s... el posible reencuentro e... Pamela Franco y Chris... Cueva. "Si hace poc... un concierto que... Pamela Franco ya... taba con el herm... de Christian Cue... el amigo de los... soles. Para... creo yo, ya ha... cercanía", ...

PONTÍFICE HABRÍA DICHO QUE HAY "MARICONADA" EN LOS SEMINARIOS

Papa Francisco se disculpa por comentario homofóbico

✚ "El papa nunca tuvo intención de ofender", aclaró El Vaticano.



FOTO: AFP

EL PAPA FRANCISCO ENVUELTO EN LA POLÉMICA POR UNA EXPRESIÓN HOMOFÓBICA.

ROMA. El papa Francisco pidió disculpas por utilizar un insulto antigay durante una reunión con obispos.

De acuerdo con medios italianos, el pontífice de 87 años hizo el comentario homofóbico en una reunión a puertas cerradas la semana pasada, en la que dijo a los obispos italianos que a los hombres homosexuales no se les debería permitir prepararse para el sacerdocio.

"El papa nunca tuvo la intención de ofender o expresarse en términos homofóbicos, y extiende sus disculpas a aquellos que se sintieron ofendidos por el uso de un término, como informaron otros", aclaró el Vaticano en un comunicado.

"Como él (el papa Francisco) ha dicho en varias ocasiones, 'ien la Iglesia hay lugar para todos, para todos! Nadie es inútil, nadie sobra, hay lugar para todos. Tal como somos, todos'", puntualizó.

¿Qué dijo el papa?

Según afirman medios como La Repubblica, el papa había dicho que había "frociaggine", que se traduce como "mariconada", en algunos de los seminarios.

EN LAS ELECCIONES PRESIDENCIALES DE MÉXICO

AMLO asegura paz



TENISÓN EN MÉXICO POR ELECCIONES.

CIUDAD DE MÉXICO. México está a solo días de sus elecciones presidenciales 2024, un proceso que tiene la atención de todo el continente, ya que podría marcar un hito histórico al tener por primera vez en su historia una presidenta.

Sin embargo, existe otro factor fundamental: la inseguridad, a pesar de que el presidente Andrés Manuel López Obrador ha afirmado que la paz está garantizada.

"Consideramos que van a ser unas elecciones limpias, libres y, sobre todo, pacíficas; ese es mi pronóstico. Apostaron nuestros adversarios, los conservadores, a que habría violencia, pero afortunadamente todo está en paz", aseguró.

UNIVERSITARIO PERDIÓ 2-0 ANTE LDU Y SE QUEDÓ SIN SUDAMERICANA

- Cremas se quedaron con las manos vacías.
- 'U' terminó con diez hombres por expulsión de Gonzales.

QUITO. ¡Horrible, oye! Universitario, que hace pocos días se coronó campeón del Torneo Apertura, mostró otra cara y cayó 2-0 ante LDU en Quito y se quedó sin el premio consuelo que era clasificar a la Copa Sudamericana.

El libreto mezquino y timorato con el que salieron los cremas fue suicida, ya que buscaban mantener el empate a cero que les daba el boleto a la Sudamericana, cediendo el dominio al cuadro albo, que optó por los pelotazos. Sin embargo, sobre los 20, la 'U' se sacudió del dominio local y casi se pone en ventaja con un remate desde fuera del área de Flores que desvió Domínguez.

LDU retomó el control y anotó mediante un cabezazo de Estrada (25'), pero para tranquilidad de los cremas, el gol fue anulado por obstrucción de Quintero a Britos.

El cuadro ecuatoriano acorraló a la 'U' y cuando agonizaba la primera parte, Álex Arce (44'), tras un tiro de esquina que Britos desvió a medias, conectó el frentazo para poner en ventaja a los albos, que se fueron tranquilos al descanso.

En el complemento, Universitario tuvo una ligera reacción, pero se diluyó con el paso de los minutos. La salida por lesión de Corzo, quien fue reemplazado por Saravia, mermó la defensa.

Estrada, a quien se le anuló un gol por fuera de juego, superó a Saravia para asistir a Lisandro Alzugaray (68'), quien no perdonó ante Britos y selló el triunfo.

El Tunche Rivera (69') tuvo el descuento, pero su remate se estrelló en el palo. Ahí se acabó el partido para la 'U', que no tuvo reacción y quedó con diez hombres por la expulsión de Gonzales (83').

Universitario se quedó con las manos vacías después de un inicio auspicioso en la Copa Libertadores, que hizo ilusionar a la hinchada crema.

LDU		UNIVERSITARIO	
2		**0**	
Domínguez	6	Britos	6
Mina	6	Corzo	6
Adé	6	Riveros	5
Quiñónez	6	Di Benedetto	5
Quintero	6	Polo	6
Piovi	7	Murrugarra	6
Angulo	6	Ureña	6
Ramírez	6	Concha	5
Alzugaray	7	Portocarrero	4
Estrada	8	Flores	5
Arce	6	Valera	5

LDU — **DT:** P. Hurtado. **Goles:** Arce (44'), Alzugaray (68'). **Cambios:** Villamil (6) x Angulo, Alvarado (SP) x Alzugaray, Estupiñán (SP) x Quintero, Parrales (SP)x Zanini, Estrada (SP) x Mina. **T. Amarillas:** Quintero

UNIVERSITARIO — **DT:** F. Bustos. **Cambios:** Saravia (4) x Corzo, Calcaterra (5) x Concha, Gonzales (4) x Murrugarra, Rivera (6) x Valera, Dorregaray (4) x Flores. **T. Amarillas:** Gonzales. **T. Roja:** Gonzales

Escenario: Estadio Rodrigo Paz Delgado
Árbitro: Darío Herrera (bien)
Asistencia: 35 000 espectadores

GRUPO D

EQUIPO	PJ	DG	PTS
1. Junior	6	+3	10
2. Botafogo	6	+1	10
3. LDU	6	0	7
4. Universitario	6	-4	5



Una lágrima

Alianza por el Maracanazo

RÍO DE JANEIRO. Alianza Lima espera hacer historia hoy (7:30 p. m.) en el imponente Maracaná y buscar un triunfo ante Fluminense para tratar de clasificar a los octavos de final de la Copa Libertadores.



En la última jornada del grupo A de la Libertadores, el cuadro blanquiazul espera dar el golpe ante el Flu, que lidera la serie con 11 puntos y ya está clasificado. Los blanquiazules son cuartos con 4 puntos, a uno del Cerro Porteño y Colo Colo, que jugarán hoy en paralelo. Para avanzar a la siguiente etapa de la Libertadores, Alianza necesita ganar y esperar que los otros rivales empaten.

El equipo de Alejandro Restrepo también tiene chances de clasificar a la Sudamericana, pero para ello deberá empatar con Fluminense y esperar que haya un ganador en el duelo entre Cerro Porteño y Colo Colo.

Los Chankas niegan supuesto "arreglo"

ANDAHUAYLAS. A través de un comunicado, la dirigencia de Los Chankas se pronunció ante la ola de rumores sobre un supuesto arreglo para favorecer a Universitario en el partido que perdieron 4-0 ante los cremas, quienes se coronaron campeones del Torneo Apertura.



"Los directivos de Los Chankas, rechazan rotundamente las insinuaciones de algunos medios de comunicación sobre alguna conversación previa a los partidos que definieron el Apertura", dice el comunicado del club de Andahuaylas.

"Rechazamos rotundamente algún arreglo con nuestra dirigencia que perjudicaría a la institución y a los hinchas que nos acompañan en cada partido", finaliza el documento.

Frases célebres:
"Ni todos los negros corren, ni todos los blancos son ricos".
Lilian Thuram, ex futbolista.



9
medallas (5 oro, 3 plata y 1 bronce) logró Nadia Comaneci en las Olimpiadas.



Toma nota
El futsal lo disputan cinco jugadores por equipo, de los cuales uno de ellos es arquero.



VIDEOARBITRAJE SERÍA ELIMINADO DE LA PREMIER LEAGUE

¿El fin del VAR?



Clubes ingleses votarán para decidir si sigue o no el uso de la tecnología.

LONDRES. La Premier League dejaría de utilizar la asistencia arbitral del VAR implementada por la FIFA en el Mundial de Rusia 2018.

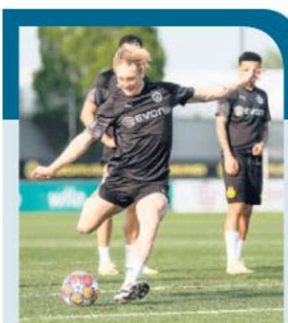
La liga inglesa celebrará una asamblea general el 6 de junio en la ciudad de Harrogate, donde se someterá a votación la decisión de seguir usando o no el VAR.

La convocatoria se realizó luego de un pedido formal del Wolverhampton a las autoridades del fútbol inglés para eliminar la herramienta tecnológica de la liga.

El club, a través de un comunicado, indicó que la petición formal se hizo "después de una cuidadosa consideración y con el máximo respeto por la Premier League, PGMOL (el organismo de árbitros) y nuestros compañeros competidores".

"No hay que culpar a nadie: todos simplemente buscamos el mejor resultado posible para el fútbol. Sin embargo, después de cinco temporadas con el VAR en la Premier League, es hora de un debate constructivo y crítico sobre su futuro", agregaron los Wolves.

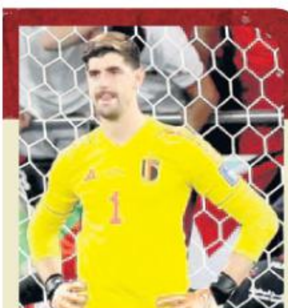
El club inglés indicó que el uso del VAR "va en contra del espíritu de nuestro juego y, como resultado, deberíamos eliminarlo a partir de la temporada 2024-2025".



Dortmund en código penal

DORTMUND. Conscientes del favoritismo y del poderío del Real Madrid, en la final de la Champions League que se jugará este sábado en Wembley, en Borussia Dortmund se preparan para una posible definición por penales.

El mediocampista Julian Brandt confirmó que están preparados de cara a una posible tanda de penaltis. "Lo hemos hablado, sí", dijo. Para el defensor Nico Schlotterbeck, la clave será "no tener miedo al nombre del Real Madrid".



Courtois sin Eurocopa

BRUSELAS. Thibaut Courtois, que acaba de reaparecer en Real Madrid tras una larga lesión de rodilla, no forma parte de la lista de Bélgica para disputar la próxima Eurocopa.

"No está listo", desveló este martes el seleccionador Domenico Tedesco para justificar la ausencia del arquero de 32 años.



FLICK FIRMARÁ POR DOS TEMPORADAS EN BARCELONA.

HANSI FLICK YA SE ENCUENTRA EN BARCELONA

Listo para poner la firma

BARCELONA. Hansi Flick ya se encuentra en Barcelona para reunirse con la dirigencia del club catalán una vez que se resuelva la rescisión del contrato de Xavi Hernández.

El técnico alemán está hospedado en el Hotel Majestic de Barcelona y ayer cenó con el presidente Joan Laporta.

El anuncio oficial del fichaje de Flick como entrenador del Barza se acerca. El técnico alemán debe firmar por dos temporadas, las que le quedan de mandato a Joan Laporta.

En cuanto al finiquito del contrato de Xavi, que termina en junio del 2025, se supo que resignará una gran cantidad de dinero: tenía firmado 15 millones de euros para él y 5 para su staff. Cifras brutas.

El ex centrocampista solo pide que le abonen los 2,5 (la mitad de su cláusula) que adelantó para poder salir del Al Sadd en noviembre de 2021, la otra parte la desembolsó la entidad; y que sus colaboradores reciban lo estipulado.

TRABAJÓ SIN PROBLEMAS EN LA PARTE TÁCTICA

Cueva se pone a punto

Fossati optimista en poder contar con Aladino en Copa América.



CUEVA PODRÍA SER CONSIDERADO EN LA LISTA DE 26 JUGADORES PARA LA COPA AMÉRICA.

Crece la posibilidad de que Christian Cueva sea considerado en la lista de 26 jugadores para la Copa América. Ayer, en los entrenamientos de la selección, Aladino trabajó en la parte táctica.

El volante estuvo en la primera parte de los trabajos en la parte táctica, que consistió en el aspecto de definición, en la que se encargó de lanzar centros y remates al arco, no evidenciando ningún problema en su rodilla derecha, lo cual es un buen signo.

"Estamos trabajando de gran forma con Christian; ha venido trabajando con pelota hace unos cuantos días y se le ha ido graduando. Si no hay ningún contratiempo, lo podemos exigir progresivamente. Si hace un mes era una locura, lo podemos tener a la orden para la Copa América", señaló el entrenador Jorge Fossati.

Paolo Guerrero se unió ayer también a los entrenamientos de la Bicolor y trabajó en la parte táctica; el Depredador marcó algunos goles. "Paolo hoy tuvo trabajos mucho más fuertes que lo que hacía en su club y va respondiendo", acotó Fossati.



Duarte vuelve a Cristal

Alejandro Duarte pega la vuelta a Sporting Cristal. Alajuelense de Costa Rica se despidió del arquero peruano que estuvo cedido a préstamo en el club de Costa Rica. De esta manera, Duarte regresa al club rimense para disputar el puesto con Diego Enríquez, ya que Renato Solís está lesionado.



Juegan solo por cumplir

Solo por cumplir, ya que hace unas fechas quedaron eliminados, Garcilaso y César Vallejo culminarán hoy su participación en la Copa Sudamericana. Por el grupo D, Garcilaso se medirá ante Metropolitanos (5:00 p. m.). Y por el Grupo A, Vallejo visitará a Defensa y Justicia (7:00 p. m.).

TAPIA MANEJA OFERTAS

Se aleja del Celta



VIGO. El futuro de Renato Tapia estaría lejos del Celta de Vigo, con el que finalizó su vínculo. La dirigencia del club gallego señaló que ve complicada la renovación de contrato con el volante peruano.

Marco Garcés, director deportivo de Celta, se pronunció sobre el futuro de Tapia. "El contrato terminó y buscar su permanencia implicaría prácticamente volverlo a comprar, por eso las pláticas están detenidas. Necesitaríamos ver cómo evoluciona el mercado para hacer una oferta, pero son conversaciones que hemos venido teniendo durante el año y en estos momentos se encuentran en pausa", declaró en conferencia de prensa.

"El tipo de ofertas que está recibiendo Tapia puede ser que lo pongan fuera de alcance. Pero son conversaciones que están en marcha", acotó Garcés.

En tanto, la prensa española informó en los últimos días que el Girona, que jugará en la Champions League, está interesado en Renato Tapia, quien reemplazaría a Aleix García, que tiene todo arreglado para ir al Bayer Leverkusen.

FUE OFICIALIAZO COMO DT DE MELGAR

Valencia sigue firme



VALENCIA SIGUE CON MISTIANOS.

AREQUIPA. Tal como se veía venir, la dirigencia de Melgar anunció ayer a Marco Valencia como entrenador del primer equipo para afrontar el Torneo Clausura.

"La Administración de FBC Melgar comunica que, a partir de hoy, Marco Valencia asume la Dirección Técnica del primer equipo para el Torneo Clausura de la temporada 2024", informó el club arequipeño en un comunicado.

Melgar informó que el comando técnico de Valencia está integrado por Adrían Díaz y José Guevara como asistentes técnicos, además de Claudio Bustamante como Asistente técnico Institucional. Mientras que, Gonzalo Cano estará como preparador físico y el preparador de arqueros será Carlos San Martín.



Las primeras civilizaciones

Grecia

EL DATO
Apreciaban mucho el arte y eran maestros escultores. Una de las estatuas más famosas que perdura hasta nuestros días es el Discóbolo de Mirón.



La Edad Antigua es una etapa de la historia que se sitúa hace unos 5000 años. Durante este período, surgieron diversas civilizaciones, como la griega.

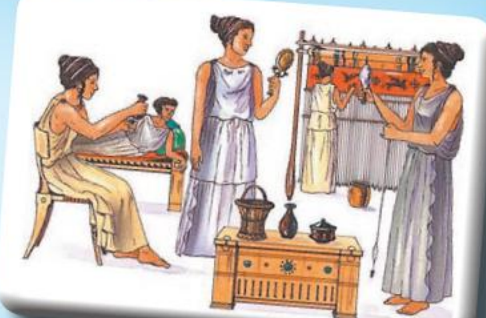
Grecia se encuentra en el sudeste de Europa y es un archipiélago formado por numerosas islas. Los griegos denominaban a las ciudades "polis" y la más importante era Atenas. Fueron un pueblo colonizador, es decir, exploraban nuevas tierras para expandir su civilización.

La población se dividía en dos grupos: ciudadanos libres y esclavos. A su vez, los ciudadanos libres se dividían en ciudadanos y no ciudadanos (integrados por mujeres y extranjeros). La población era principalmente campesina, aunque también se dedicaban al comercio y la artesanía. Sus productos destacados eran: el vino y el aceite.



Datos importantes sobre los griegos

Eran politeístas, es decir, creían en varios dioses a la vez. Algunos de los más importantes eran Zeus, el padre de todos los dioses, y Poseidón, el dios del mar. Además, fueron los creadores del sistema democrático y del término "ciudadanía". Les gustaba practicar deportes, por lo que crearon los Juegos Olímpicos, que se celebraban cada cuatro años en la ciudad de Olimpia.



la palabra

Heredar

Etimología: Proviene del latín "hereditare".

Concepto: Recibir algo a la muerte de su poseedor.

Sinónimo: Recibir, suceder.

Antónimo: Desheredar, ceder, legar.

Inglés: Se escribe "inherit" y se pronuncia "injerit".



¿Sabías que...?



- Groenlandia es la segunda isla más grande del mundo, después de Australia (isla continental), y tiene el 85 % de su superficie cubierta de hielo.
- En Punta Arenas (Chile), durante diciembre, el día puede durar hasta 17 horas, es decir, puede amanecer a las 5:00 a. m. y atardecer a las 10:30 p. m.

MIS TAREAS | Música

Frédéric Chopin

VIDA: 1 de marzo 1810, Polonia - 17 de octrubre 1849, Francia.
OBRAS: Nocturno Op.9 Nº2, Sonata Nº1, Poleneses y más.



Fue un niño prodigio que, desde los 6 años, empezó a frecuentar los grandes salones de la aristocracia y la burguesía polacas, donde suscitó el asombro de los asistentes gracias a su sorprendente talento. En 1829 emprendió su carrera profesional como virtuoso pianista solista con una serie de conciertos en Viena. Mientras vivía en Francia, conoció a grandes músicos de la época como Berlioz, Rossini, Cherubini y Bellini. Murió a los 39 años por tuberculosis.

Sin accidentes caseros
Si vas a preparar algún postre con tus niños, ten mucho cuidado al usar la batidora. Los niños son curiosos y querrán meter la mano en el tazón.



El dato
Pinta tres paredes de tu cuarto con un color cálido; otra, con uno llamativo.

La mejor idea
Colores que dan relax Los tonos pálidos, como los pasteles, o tonos tierra y arena son los más utilizados para decoraciones que buscan crear una sensación de calma en el dormitorio.



RECICLAR Y REUSAR ES LA CLAVE PARA NO INCREMENTAR LA CONTAMINACIÓN

Usos de botellas de plástico en jardinería

✚ Estos envases pueden ser de gran utilidad para el cuidado de nuestras plantas.

Zoraida Peña H.

Aquí te proponemos diferentes formas de usar botellas plásticas con tus plantas, ya sea en un jardín de macetas o tu huerto urbano.



TE AYUDARÁN MUCHO EN TUS PROYECTOS DE JARDINERÍA.

MANOS A LA OBRA

Como sistema de riego. Haz agujeros a una botella y entiérrala en el jardín o en una maceta grande. Llénala a tope y enrosca la tapa. La tierra absorberá el agua que necesite cada día.

Para hacer esquejes. Corta por la mitad una botella de 2 litros. Haz agujeros en la base y pon papel higiénico húmedo, en el centro pones el esqueje de la planta. Tapa con la otra mitad de la botella, quita la tapa y deja que germine.

Como mini invernadero. Corta la mitad de una botella y usa la parte superior, a modo de campana, para cubrir tus plantitas de tomate o pimiento si hace mucho frío, como el que estamos teniendo ahora.





Como semilleros. Ya que proporcionan bastante profundidad. No olvides utilizar un sustrato que drene bien, regarlos y colocarlos en un lugar soleado.

Es fácil



Jorge Navarro (*)

CALENTADORES DE AGUA: USOS Y CUIDADOS

Los calentadores eléctricos son muy prácticos, ya que solo necesitan una conexión eléctrica y sus tubos de agua. Aunque son convenientes, es importante tener cuidado con el consumo. Por ello, se recomienda usar un sistema de temporizador, aunque muchos calentadores modernos ya vienen con uno incorporado. Se debe verificar que funcione, para que el consumo y pago del recibo no sea muy fuerte.

Es necesario que la instalación la realice un especialista, quien utilizará los cables adecuados y los conectará a llaves que soporten la carga. Con ello también se garantiza que no ocurran accidentes.

* Bachiller electrónico
Whatsapp: 993594999

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada



Receta del Instituto Nacional de Salud

Picante de pota

INGREDIENTES

- 1/2 kg. de papa.
- 400 gr. de pota.
- 1 cebolla mediana.
- 1 zanahoria pequeña.
- 1/4 tz. de arveja fresca.
- 1 1/2 cdta. de ajo molido.
- 1 1/2 cdta. de ají amarillo molido.
- Sal y pimienta.
- Aceite.

PREPARACIÓN

Lavar la pota, sacar la piel, cortar y pasar por agua hervida durante 5 minutos. Reservar. Hacer un aderezo con la cebolla en cuadritos, agregar el ajo y el ají amarillo, agregar arveja, la zanahoria y las papas en cuadritos, salpimentar y cubrir con un poco de agua. Dejar cocinar a fuego medio. Servir con arroz graneado y una ensalada fresca.

Secreto del Chef
Puedes acompañar este rico platillo con una ensalada de palta, caigua y rabanitos.

TIPS

1 ¿LA FÓRMICA O LA MELAMINA?

La fórmica y la melamina son dos tipos de materiales laminados muy comunes en la elaboración de mobiliario económico. La fórmica está hecha de papel prensado reciclado y papel Kraft. La melamina se elabora únicamente con hojas de papel decorativo, sin utilizar papel Kraft.



2 ERRORES AL PINTAR MADERA

El lijado: Lijar en contra de la veta de la madera o usar la lija equivocada. No aplicar imprimación o base selladora hace que la pintura resbale o no pigmente bien. No lijar suavemente entre capa y capa de pintura permite que queden impurezas, como pelos de la brocha o grumos.



3 DECORA UN CUARTO DE ADOLESCENTE

Empieza por quitar los colores llamativos y utiliza tonos más luminosos y cálidos. Dile adiós a la cama de niño y bríndale una más amplia. Cambia la mesita de juegos por un escritorio bien iluminado. Pon repisas para sus libros, mangas o cómics. Puedes poner un mural de corcho para sus fotos.



Gaturro



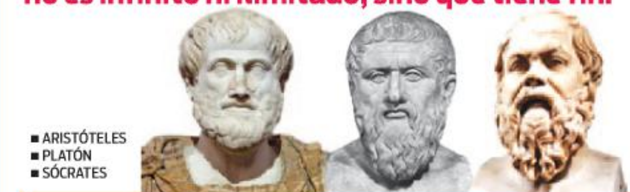
Sudoku

		3		9				
9				5	7			3
	1	7	8			5	4	9
4			2		9	3	8	
	7	2			3			
		6		8		1		2
1	2			4	8	6		5
6						4		7
		5		6	1			

¿Quién lo dijo?

"Es evidente que lo que se mueve en círculo no es infinito ni ilimitado, sino que tiene fin."

- ARISTÓTELES
- PLATÓN
- SÓCRATES



Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

chiste

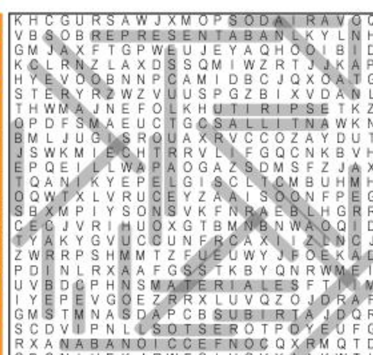
En línea
Oye hijita, Whatsapp se volvió loco. ¿Por qué abuelito? Dice que estás en línea y yo te sigo viendo gorda.

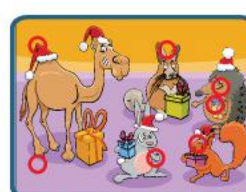
acertijo

Acertijo del ajedrez y los caballos: ¿Cuántos movimientos diferentes puede hacer un caballo en una tabla de ajedrez?

Soluciones de ayer







7	1	3	6	5	8	4	2	9
9	2	8	3	7	4	6	1	5
5	4	6	2	9	1	8	7	3
3	6	2	5	8	7	9	4	1
4	5	9	1	2	3	7	8	6
1	8	7	9	4	6	3	5	2
6	3	4	7	1	5	2	9	8
8	9	5	4	6	2	1	3	7
2	7	1	8	3	9	5	6	4

El acertijo: Le quedan 9 ovejas.

¿Quién lo dijo?: Henry D. Thoreau.

Sopa de letras

I	J	O	L	A	E	G	D	U	A	Q	B	H	F	P	T	Y	S	V	N	X	C	S	R
K	R	H	P	I	S	O	U	D	I	V	I	D	N	I	S	A	N	J	T	A	M	P	A
B	W	L	D	R	A	E	I	V	C	U	R	P	C	X	L	W	Z	C	G	S	G	O	R
F	B	K	M	D	E	C	U	I	N	R	F	Y	T	U	B	V	O	K	E	E	W	O	O
M	X	S	Q	L	N	U	H	V	E	E	H	X	D	B	J	N	L	G	N	Z	R	D	J
A	L	M	A	K	F	S	C	A	T	M	T	L	F	C	V	O	Y	E	C	A	D	A	E
A	B	W	P	X	Z	E	U	R	E	J	V	Y	E	I	F	K	R	O	D	S	A	D	M
T	A	L	R	W	X	C	Q	I	P	J	G	H	V	H	Y	A	M	A	Q	B	D	I	G
S	Z	L	M	E	T	O	P	R	M	U	N	E	A	D	F	U	P	J	C	W	I	R	F
I	L	E	T	U	P	D	E	S	O	Q	N	N	O	G	N	T	M	X	E	G	L	U	N
N	A	C	S	Y	D	I	R	F	C	C	W	M	O	I	A	B	A	D	J	D	I	G	N
T	N	R	T	S	E	N	S	U	I	P	Q	N	C	C	G	A	I	L	F	M	B	E	S
E	O	B	F	I	S	C	O	A	C	H	O	A	I	G	P	W	Y	O	V	A	A	S	X
R	I	L	N	B	C	R	N	G	Y	I	C	O	F	X	A	C	T	D	I	Q	H	Z	P
A	S	U	S	M	R	E	A	Z	C	I	N	P	K	C	J	D	F	E	R	I	A	Y	S
C	E	O	V	Y	I	M	S	A	O	I	D	O	N	E	I	D	A	D	Q	F	M	B	I
C	F	C	Z	A	B	E	S	N	D	I	F	E	R	E	N	T	E	S	K	A	S	F	C
I	O	B	I	J	E	N	E	F	H	B	T	N	V	M	S	X	O	P	K	E	A	Y	O
O	R	R	I	Q	E	T	L	W	G	I	S	A	R	U	T	L	U	C	E	S	Z	K	L
N	P	O	Q	S	L	A	R	U	T	L	U	C	R	E	T	N	I	X	C	S	I	V	O
B	P	Q	B	I	E	N	E	S	T	A	R	U	S	O	M	A	V	I	T	L	U	C	G
A	C	I	N	O	M	R	A	O	P	W	Y	I	B	M	H	G	Q	L	A	Y	R	I	I
X	D	O	U	E	W	K	B	P	S	M	N	T	H	V	C	F	L	A	I	C	O	S	C
Q	O	D	N	E	I	C	E	R	O	V	A	F	T	H	G	R	N	F	Y	M	G	R	A

COMPETENCIA INTERCULTURAL

- ☐ ADAPTACIÓN
- ☐ ALMA
- ☐ ARMÓNICA
- ☐ BIENESTAR
- ☐ COMPETENCIA
- ☐ COMUNICACIÓN
- ☐ CONVIVENCIA
- ☐ CUERPO
- ☐ CULTIVAMOS
- ☐ CULTURAS
- ☐ DESCRIBE
- ☐ DIFERENTES
- ☐ FAVORECIENDO
- ☐ GENERA
- ☐ HABILIDAD
- ☐ IDONEIDAD
- ☐ INCREMENTA
- ☐ INDIVIDUOS
- ☐ INTERACCIÓN
- ☐ INTERCULTURAL
- ☐ MEJORAR
- ☐ PERSONAS
- ☐ PROFESIONAL
- ☐ PSICOLÓGICA
- ☐ SALUD
- ☐ SEGURIDAD
- ☐ SENSACIÓN
- ☐ SOCIAL

Consultorio sentimental

Dejé a mi esposo, pero lo extraño

ELENA (30). Doctora Cora, por problemas con terceros tomé la decisión de dejar a mi esposo y ahora pienso que debí tomar otra medida. Hace un tiempo me casé con él y desde el principio me di cuenta de que no le había caído bien a mi suegra y cuñados. Desde que ingresé a su casa me hicieron la vida de cuadritos, pero para no preocupar a mi marido, me aguanté todo. Pero las cosas comenzaron a preocuparme cuando estaba embarazada, pues estas personas no me apoyaban. Un día le conté a mi esposo todo; le dije qué esperaba para buscar un lugar para estar solos; le dije que era hoy o nunca, me terminé yendo y tuve a mi hijo sola, pero lo extraño mucho.



RESPUESTA

Querida Elena, nunca debiste callar lo que te hacía la familia de tu esposo y creo que las cosas serían distintas. Bueno, tomaste la decisión de irte y tener a tu hijo sola, pero veo que aún estás enamorada de tu esposo y deberías buscar un acercamiento con él y sin mirar atrás. Suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

HORÓSCOPO de LUISA

Aries 21 MAR. - 20 ABR.
Deberías dominar tu temperamento, pues hoy podría ocasionarte peleas y ansiedad. En el terreno laboral el ambiente tenderá a la discordia.
Tu color: rojo — Tu número: 6

Tauro 21 ABR. - 21 MAY.
Tal vez hoy sientas cierta angustia a causa de los afectos o por descuido de ellos; en general, habrá cierta falta de armonía doméstica.
Tu color: amarillo — Tu número: 12

Géminis 22 MAY. - 21 JUN.
Hoy la fantasía cobrará importancia en tu vida, precisamente por eso tendrás unas actitudes poco realistas.
Tu color: azul — Tu número: 4

Cáncer 22 JUN. - 22 JUL.
Contrólate hoy, porque tus exigencias constantes y sarcasmo podrían alejar de ti a quienes más quieres.
Tu color: naranja — Tu número: 5

Leo 23 JUL. - 23 AGO.
Los cambios, cierta tendencia a las rupturas y a acontecimientos inesperados serán las claves de hoy.
Tu color: verde — Tu número: 10

Virgo 24 AGO. - 23 SET.
Tu conocimiento, prudencia y discreción serán elementos necesarios en este día, Virgo, sobre todo en el terreno del trabajo.
Tu color: rosado — Tu número: 8

Libra 24 SET. - 23 OCT.
Tu mente estará hoy muy ágil, rápida y directa, intensamente perceptiva y sutil. Por otra parte, ejercerás mucha atracción.
Tu color: melón — Tu número: 1

Escorpio 24 OCT. - 22 NOV.
Conquistas, buenas noticias, ganancias, avance y deseos que se realizan serán lo que te encuentres dentro de este día.
Tu color: blanco — Tu número: 9

Sagitario 23 NOV. - 21 DIC.
Hoy podrás liberarte de la ansiedad después de un día muy difícil. Las aguas volverán a su cauce y tu paciencia será recompensada.
Tu color: morado — Tu número: 11

Capricornio 22 DIC. -20 ENE.
Compórtate con madurez, responsabilidad, método, paciencia y persistencia; solamente así podrás conseguir cualquier proyecto.
Tu color: marrón — Tu número: 3

Acuario 21 ENE. - 19 FEB.
Oportunidades, inversiones, avance profesional y retos serán las claves de hoy. Aprovecha tu entusiasmo.
Tu color: beige — Tu número: 7

Piscis 20 FEB. - 20 MAR.
Demasiadas responsabilidades familiares, obstáculos y restricciones tenderán a interrumpir tus proyectos hoy.
Tu color: fucsia — Tu número: 2

TRIVIAL, PUERIL, VACÍA
'CUALQUIER' EN INGLÉS
BAILARÍN Y CANTANTE DE RAP DE EE.UU, VANILLA ....
CANTA 'HASTA QUE TE CONOCÍ' .... GABRIEL
AGENCIA DE NOTICIAS LÍDER EN ITALIA
ADAM DRIVER EN 'STAR WARS' KYLO ....
FUNDA DE LA ESPADA
NOVELA DE MANUEL SCORZA 'REDOBLE POR ....'
CANTA 'TE ELEGIRÍA A TI' .... SCHAJRIS
SÍMBOLO QUÍMICO DE LITIO
PERSONA QUE SE CONSIDERA IDÉNTICA A OTRA
ACTRIZ E INFLUENCER PERUANA, ... HURTADO
CANTA '7 RINGS', ... GRANDE
MODELO Y EX REINA DE BELLEZA PERUANA, ... MACETA
TEMA DE MAELO RUIZ, 'TE .... A DOLER'
PLATILLO DE LA SELVA CON ARROZ Y HOJA DE BIJAO
VASIJA, CACEROLA
'UNO' EN ALEMÁN
ROSA DEL NILO O FLOR DE ....
ACTRIZ EN WANDA-VISIÓN' ELIZABETH ....
FRUTA GLOBOSA IDEAL PARA CALMAR LA SED
SERIE CON BOB ODENKIRK 'BETTER CALL ....'
EXPR. '.... CUERNOS, PALOS'
ENVOLTORIO DE CARTAS
'A LO LARGO' EN INGLÉS
HORAS MATUTINAS
ALTAR
TEMA DE AMANDA MIGUEL '.... AMOR'
ROCÍO DÚRCAL, 'LA .... BAJO LA LLUVIA'
VILLANO DE MARVEL CÓMICS
LEVE, LIGERO
APÓSTOL DE JESÚS, PABLO O SAULO DE ....
TEMA DE SELENA, '.... PROHIBIDO'
REZA, CLAMA
PATRICIO SUÁREZ-VÉRTIZ 'DISCO ....'
TEMA DE CAFÉ TACUBA
ABREVIATURA DE 'USTEDES'
FUNDADOR DEL IMPERIO MONGOL, GENGIS ....
TEMA DE YURIDIA 'ECLIPSE .... DEL AMOR'
NOVELA CON ANDRÉ SILVA 'LUZ DE ....'
SÉPTIMA NOTA MUSICAL
DISTRITO DE LA PROV. DE CARAVELÍ, AREQUIPA
EMPRESA ALEMANA DE ROPA DEPORTIVA
NITRÓGENO
'LA PRIMERA GUITARRA DEL PERÚ'
TEMA DE ENANITOS VERDES '.... CÁRCEL'
SÍMBOLO QUÍMICO DE ACTINIO
ONDA DE MAR
ACTOR EN 'THE OFFICE' JOHN ....
CAPITAL DE REPÚBLICA DOMINICANA, ... DOMINGO
'ASIÁTICO' EN INGLÉS
'PREGUNTAR' EN INGLÉS
IGUALDAD EN LA ALTURA
DIRIGIÓ 'ISLA BONITA' .... ALVA HELFER
PALO DE LA BANDERA
CANTA 'MY HEART WILL GO ON' CÉLINE ....

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe ✆ 2818677 936098953
@perezalbela

Enriquecer una dieta vegetariana

A continuación, te compartimos algunos consejos y recomendaciones para asegurar una dieta vegetariana equilibrada y nutritiva:

- Proteínas completas: asegúrate de consumir fuentes de proteínas completas que contengan todos los aminoácidos esenciales que necesita nuestro cuerpo. Algunas opciones vegetarianas incluyen la quinua, la kiwicha, el tofu y el tempeh. Combinar diferentes fuentes de proteínas, como arroz con lentejas o pan con mantequilla de maní, a lo largo del día también puede proporcionar un perfil completo de aminoácidos.

- Hierro: las buenas fuentes de hierro incluyen lentejas, frijoles, tofu, garbanzos, semillas de calabaza y cereales fortificados. Consumir estos alimentos junto con fuentes de vitamina C (como cítricos, fresas o pimientos rojos) mejora la absorción del hierro.

- Vitamina D: es una vitamina fundamental para la absorción del calcio. La exposición al sol es una fuente importante de vitamina D, pero también puede ser necesario considerar suplementos, especialmente en climas con menos luz solar.

- Vitamina B12: se encuentra principalmente en fuentes animales. Los vegetarianos deben considerar su suplementación.

- Ácidos grasos omega-3: son importantes para la salud cardiovascular y cerebral. Se pueden encontrar en semillas de chía, linaza, nueces y aceites vegetales como el de linaza y canola. También hay suplementos de algas disponibles, que son una fuente directa de EPA y DHA, formas activas de Omega-3.

- Zinc: este mineral es crucial para nuestro sistema inmunológico y la reparación celular. Buenas fuentes vegetarianas de zinc incluyen legumbres, nueces, semillas y algunos cereales integrales.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: Sábados de 8:30 a.m. a 9:00 a.m. por Panamericana TV.

LA ÚLTIMA

SANTIAGO. Un restaurante llamado BLCK es la sensación de la capital chilena, ya que usa platillos de color negro como parte de una experiencia gastronómica sin el uso de colorantes artificiales

Mochila solar para niños sin electricidad

TAIPÉI. Mike Bellot llegó a Taiwán hace 4 años y, al enterarse que los niños de la zona no podían estudiar por falta de energía, rápidamente pensó en una solución.

Así fue como creó Solo Bag, un emprendimiento que produce mochilas escolares equipadas con un panel solar, una batería integrada, un puerto USB, un GPS para localización y también una lámpara LED. Este proyecto busca ayudar a los alumnos que estudian por la noche y no tienen acceso a electricidad, con un sistema que les permite cargarse con luz solar.